

Introduction à la Préparation Mentale

STAPS Paris Saclay

Thibaut Nilles
Préparateur & Coach Mental
www.thibautnilles.com

Présentation & Cadre

À propos
de moi



GUINNESS
DRAUGHT



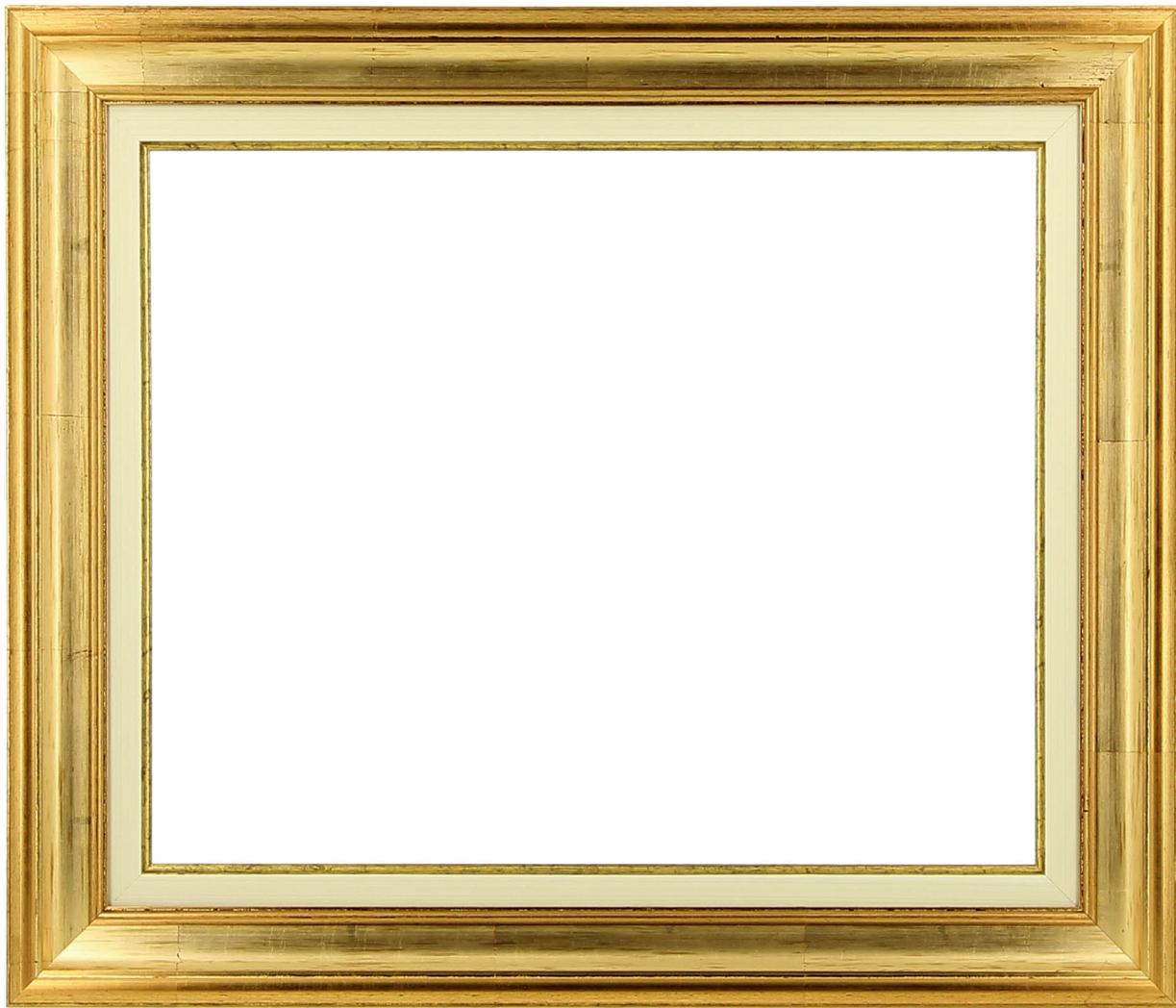




adidas

ALL BLACKS

AIG



Présentation Générale

Programme

1. Quoi ?
2. Par qui ?
3. Pour qui ?
4. Comment ?
5. Où ?
6. Quand ?
7. Pourquoi ?
8. Conditions ?



Quoi ?

Définition “Préparation”

- Action de préparer quelque chose, de l'apprêter pour son utilisation
- Action de préparer quelqu'un à, pour quelque chose
- Action de travailler à la réalisation future de quelque chose, de l'organiser à l'avance
- Produit, objet, substance, mélange, etc., qui est le résultat d'une série d'opérations
- Fait pour quelqu'un de se préparer, d'être préparé pour une épreuve

Définition “Préparation”

- Action de préparer quelque chose, de l'apprêter pour son utilisation
- Action de préparer quelqu'un à, pour quelque chose
- Action de travailler à la réalisation future de quelque chose, de l'organiser à l'avance
- Produit, objet, substance, mélange, etc., qui est le résultat d'une série d'opérations
- Fait pour quelqu'un de se préparer, d'être préparé pour une épreuve

Définition “Mental”

- Relatif aux fonctions intellectuelles, au psychisme
- Qui se passe exclusivement dans l'esprit, intérieurement, sans s'exprimer ou se manifester extérieurement

Terme anglais

- Mental Skills Coach
- Mental Health Coach

Autres

- Professional Development Manager
- Personal Development Manager
- Talent Development Manager

“Optimiser les performances tout en préservant l’équilibre et l’épanouissement du sportif.”

Jean Fournier - Président de la SFPS (Société Française de Psychologie du Sport)

“Toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier”

Alfonso Caycedo, Fondateur de la Sophrologie.

"Les seules connaissances qui puissent influencer le comportement d'un individu sont celles qu'il découvre par lui même et qu'il s'approprie"

Carl Rogers - Le développement de la personne - 1968

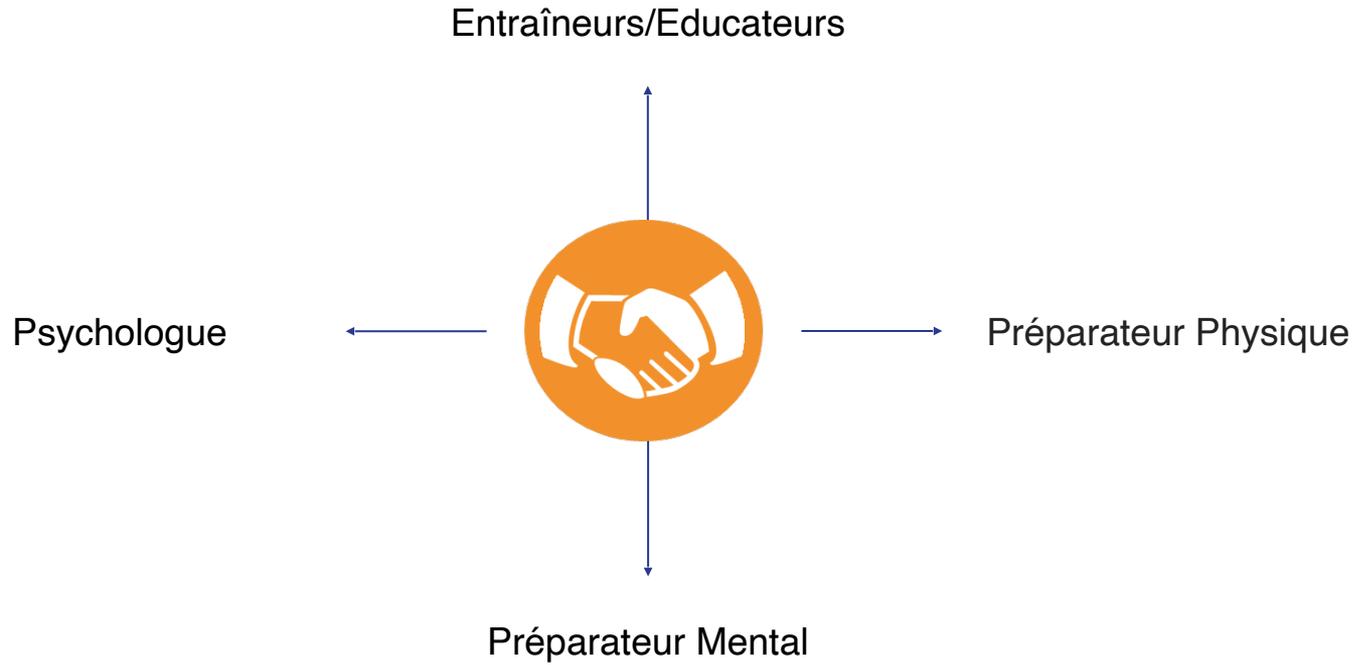
“Ce que j'entends par harmonie intérieure c'est être en phase avec sa personnalité, ses valeurs et sa propre perception de soi. Accéder à cette harmonie offre une plus grande maîtrise de soi et de son environnement, cela décuple sa force intérieure et donc rend plus performant”

Thomas Sammut

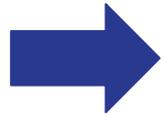


Par Qui ?





- Entraîneurs/Educateurs
- Préparateur Physique
- Préparateur Mental
- Psychologue
- ...



TOUS CEUX QUI SONT EN CONTACT AVEC LE(S) SPORTIF(S)

Documents INSEP

Métiers	Fonctions
Psychiatre	Il prend surtout soin des personnes souffrant de troubles psychiques graves (dépressions graves, psychoses, maniaco-dépression)
Psychotérapeute	Il est habilité à traiter des personnes souffrant de troubles psychiques ou somatiques. Son travail consiste à aider ses patients à libérer des traumatismes du passé, comprendre son état dans le but d'atteindre un bien-être intérieur
Psychologue	Il reçoit des personnes souffrant de problèmes d'ordre psychologique de tout genre : <ul style="list-style-type: none">• soit d'ordre personnel, tels dépression, troubles de la personnalité• d'ordre relationnel comme des problèmes de couple, de relations parent-enfant, relations de travail etc.

Documents INSEP

Métiers	Fonctions
Coach Mental	<p>Le coaching s'appuie sur une approche globale de l'individu et vise à l'autonomie de la personne.</p> <p>Le coaching est l'accompagnement d'un individu ou d'un groupe d'individus vers l'atteinte d'un objectif ou la résolution d'une problématique.</p> <p>Le coaching permet au coaché d'utiliser ses propres ressources pour laisser émerger ses réponses aux questions qu'il se pose.</p>
Préparateur Mental	<p>Le préparateur mental travaille dans l'optique de la préparation à la performance.</p> <p>La préparation mentale vise l'apprentissage de techniques, stratégies, savoir-faire et savoir-être destinés à favoriser chez l'athlète une meilleure connaissance et/ou maîtrise de ses habiletés mentales.</p>

Documents INSEP

Métiers	Comment exercent-ils ?
Psychiatre	Diagnostic <ul style="list-style-type: none">• Propose un traitement / une hospitalisation
Psychotérapeute	Utilise différents référentiels : <ul style="list-style-type: none">• Analytique / psychanalyse• Systémique / thérapie familiale• cognitivo-comportementaliste et celle du mouvement humaniste
Psychologue	Evaluation psychologique : <ul style="list-style-type: none">• Structure de personnalité + évaluation cognitive• Entretien clinique : diagnostic et soutien

Documents INSEP

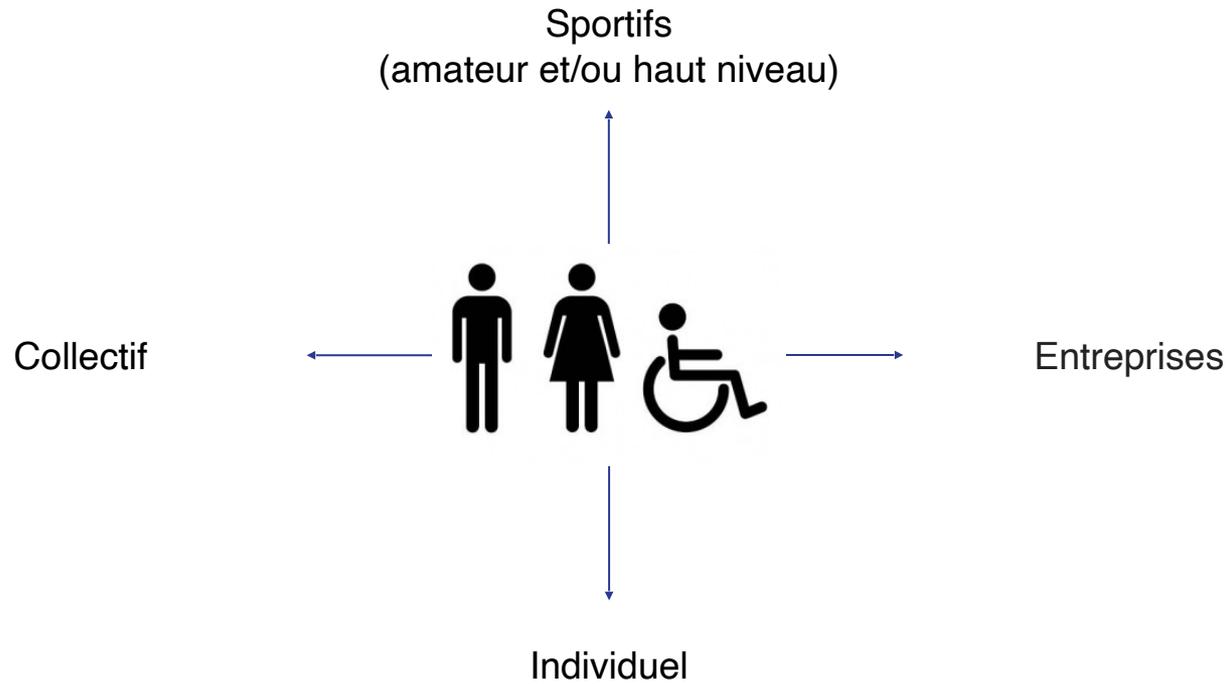
Métiers	Comment exercent-ils ?
Coach Mental	<p>Le coach a un rôle de facilitateur. Il est un spécialiste de l'écoute et du questionnement.</p> <p>Sa posture de départ est une acceptation inconditionnelle du coaché, dans le respect de l'intégrité de la personne.</p>
Préparateur Mental	<p>La préparation mentale vise l'apprentissage de techniques, stratégies, savoir-faire et savoir-être destinés à favoriser chez l'athlète une meilleure connaissance et/ou maîtrise de ses habiletés mentales.</p>



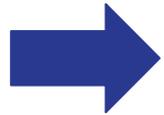


Pour Qui ?





- Sportifs (amateurs et/ou haut niveau)
- Entreprise
- Individuel
- Collectif
- ...

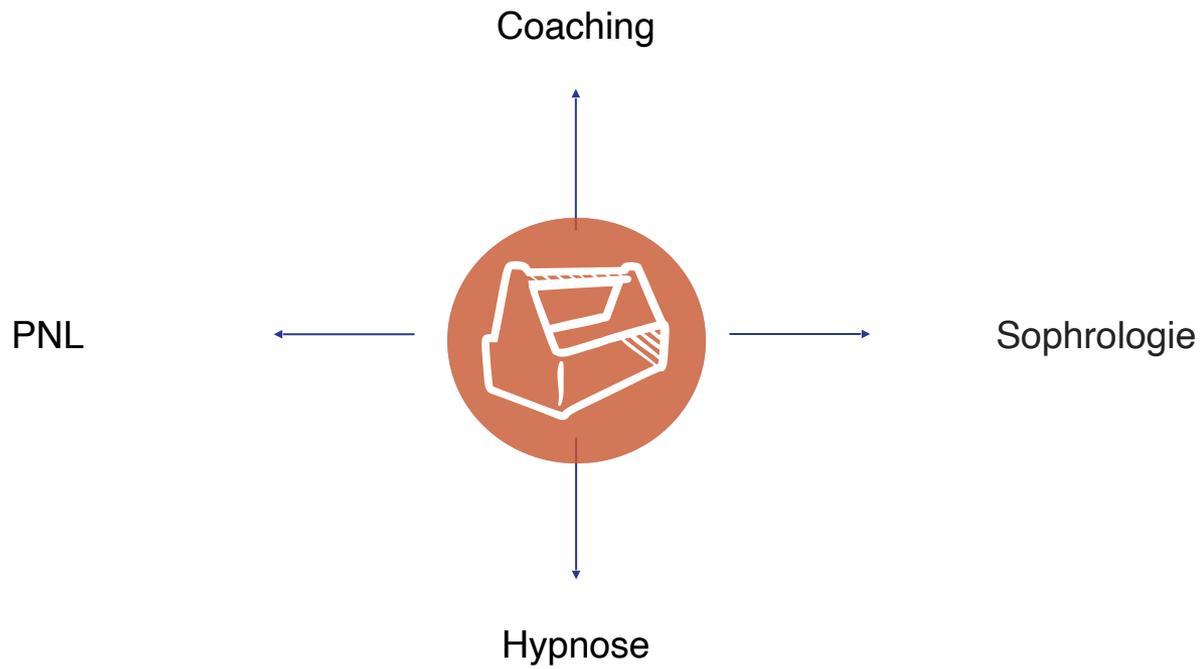


TOUS CEUX QUI ONT BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT MENTAL

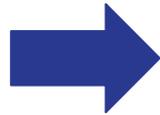


Comment ?





- Coaching
- Sophrologie
- Hypnose
- PNL
- Thérapie
- ...



TOUS LES OUTILS QUI ONT UNE POSTURE D'ACCOMPAGNEMENT

Où ?

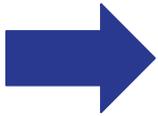


Club



Cabinet

- Club
- Cabinet



**IL FAUT TROUVER UN COMPROMIS ENTRE À L'INTÉRIEUR ET À
L'EXTÉRIEUR**



Quand ?







Préparation



Préparation

Compétition





Préparation

Compétition

Analyse



Préparation

Avant

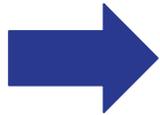
Compétition

Pendant

Analyse

Après

- Préparation
- Compétition
- Analyse

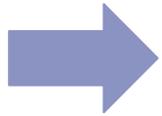


AUSSI SOUVENT QUE BESOIN

- Préparation
- Compétition
- Analyse



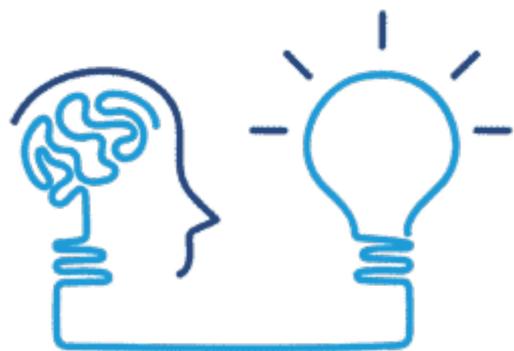
Autonomie ??



AUSSI SOUVENT QUE BESOIN



Pourquoi ?





Préparation

Avant

Compétition

Pendant

Analyse

Après

Préparation

Avant



Confiance en soi
Estime de soi
Gestion du stress
Reprise après une blessure
Arrivée dans un nouveau club
Arrivée d'un nouveau staff
Fixation des objectifs
Motivation

...

Compétition

Pendant

Analyse

Après

Préparation

Avant



Confiance en soi
Estime de soi
Gestion du stress
Reprise après une blessure
Arrivée dans un nouveau club
Arrivée d'un nouveau staff
Fixation des objectifs
Motivation
...

Compétition

Pendant



Stress
Imprévu
Évènement
...

Analyse

Après

Préparation

Avant



Confiance en soi
Estime de soi
Gestion du stress
Reprise après une blessure
Arrivée dans un nouveau club
Arrivée d'un nouveau staff
Fixation des objectifs
Motivation
...

Compétition

Pendant



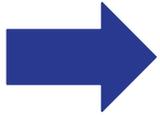
Stress
Imprévu
Évènement
...

Analyse

Après



Blessure
Résultats
...



TOUS LES SUJETS POSSIBLES ET IMAGINABLES



Conditions ?



Règles Importantes

Alliance

Ethique

Déontologie

Confidentialité

Supervision & Thérapie

Contrat

CONTRAT D'ACCOMPAGNEMENT

Votre questionnement

(Indiquer ses doutes, questionnements, frustrations, ...)

Commencer les questions par "Comment" (ex.: Comment prendre du recul))

-
-
-
-
-

Vos indicateurs de réussite

(Indiquer ce qui lui permettra de se dire que le travail est terminé et/ou qu'elle est autonome.)

-
-
-
-
-

Vos besoins pour ce coaching

(Indiquer ce qu'elle attend de moi)

-
-
-
-
-

Sujet vs Objet







En résumé

Préparation/Coaching Mental



Connaissance
de Soi



Acceptation
de Soi



Développement
de Soi

Examen

Études de cas
En groupe
3 cas réels

On en reparle au dernier cours

Mise en Situation



ALORTUJOU